

9 産地を
応援しよう



令和7年12月16日の給食 八王子産ブロッコリー

旬

今日のサラダには、八王子産の
ブロッコリーが入っています。

ブロッコリーは、お店では一年中
売っていますが、涼しい気候を好む
野菜で、日本では冬が旬です。



茎はわかるが、
緑のもこもこした
ところは何なんだ？
葉か花か実か？



★ 果物(菊花みかん)

★ 牛乳



★★★ カレーライス

◎ 八王子産にんじん、根しょうが使用

★★ ビーンズサラダ

◎ 八王子産ブロッコリー、
きゃべつ、にんじん使用

ブロッコリーは、地中海沿岸原産
のキャベツのなかまの野菜です。



キャベツ
のなかま？



葉酸は、
赤血球を作る
のを助ける！



赤血球を作るのを助ける「葉酸」
が多いので、成長期の中学生に
おすすめの野菜です。



ビタミンCも多いので、疲労
回復やお肌をきれいにしてく
れるという、うれしい効果も
あります。



ブロッコリークイズ



小松菜は「葉」の部分を、大根は「根」の部分を食べる野菜です。
それでは、ブロッコリーは、どの部分を食べる野菜でしょうか？

- ① つぼみ ② 葉 ③ 根



答えは、
つぼみ。

ブロッコリーのふんわりとした緑色の部分は、花のつぼみがあつまったものです。



そのため、食べずにおいておくと、黄色い花をつけます。
おいしく食べられるのは花が開く前です。

